

# CERVICALGIA

saiba como tratar com a

**FISIOTERAPIA**

Autores:

Nicolly Suenny Pedro de Souza

Adriana Stival

Arlete Ana Motter

# O QUE É?

Dor localizada na nuca e dificuldade em movimentar a cabeça e ombros

## CAUSAS



POSTURA INADEQUADA

CARREGAR OBJETOS PESADOS NO OMBRO

DESGASTE ÓSSEO

FALTA DE ALONGAMENTO E FRAQUEZA MUSCULAR

TRAUMAS ENVOLVENDO A CABEÇA E PESCOÇO  
(LESÃO EM CHICOTE)

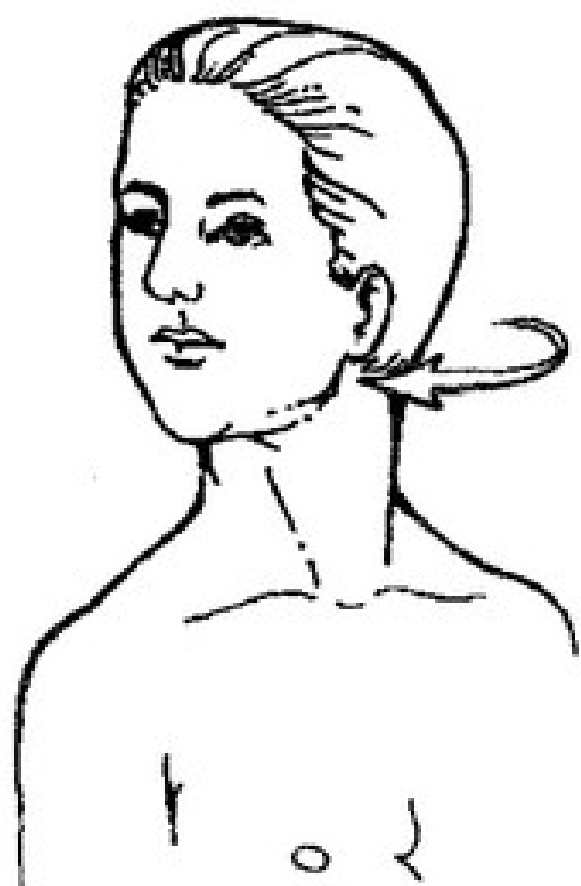
# Mobilização



( )

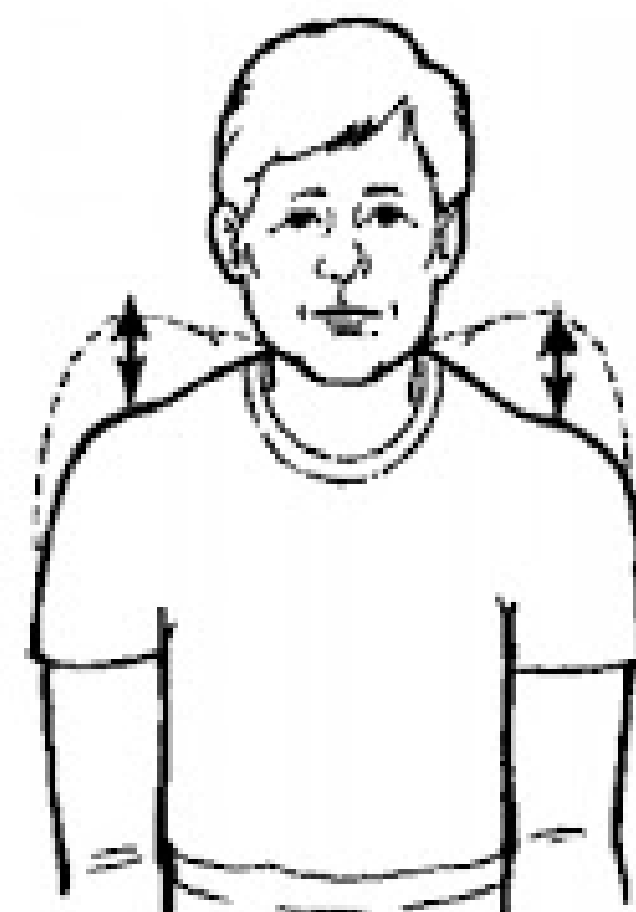
Movimentar a cabeça lentamente para cima e para baixo por **15 vezes**

( ) Inclinar a cabeça lentamente para um lado e para o outro como se a orelha tocassem ombro por **15 vezes**



( ) Rodar lentamente a cabeça para o lado direito e esquerdo por **15 vezes**

( ) Elevar os ombros e abaixá-los por **15 vezes**



( ) Para aliviar a dor você pode deixar a água do banho correr na região da cervical ou utilizar compressas quentes

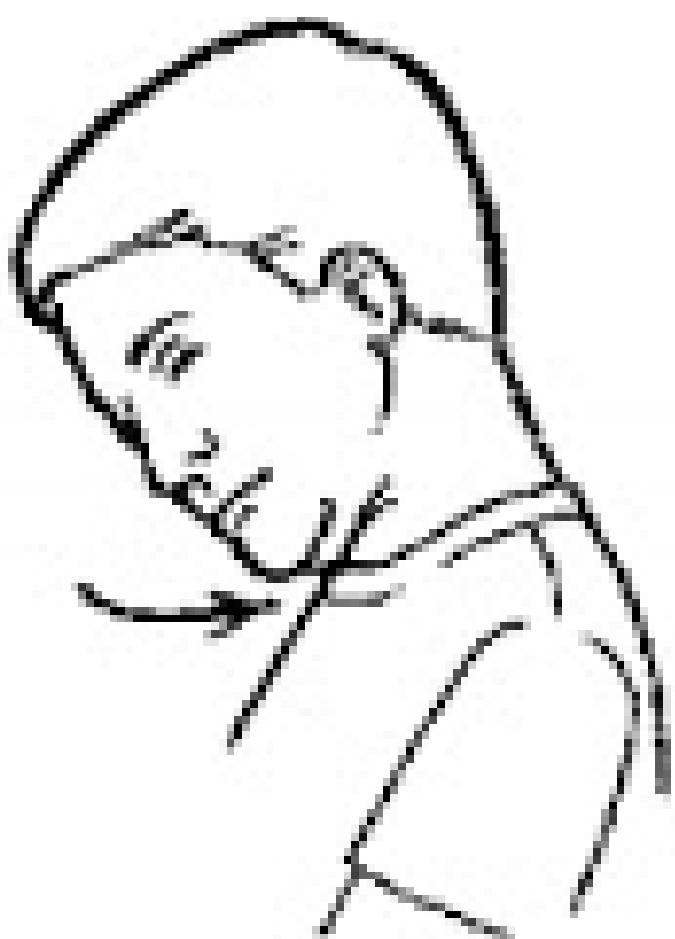
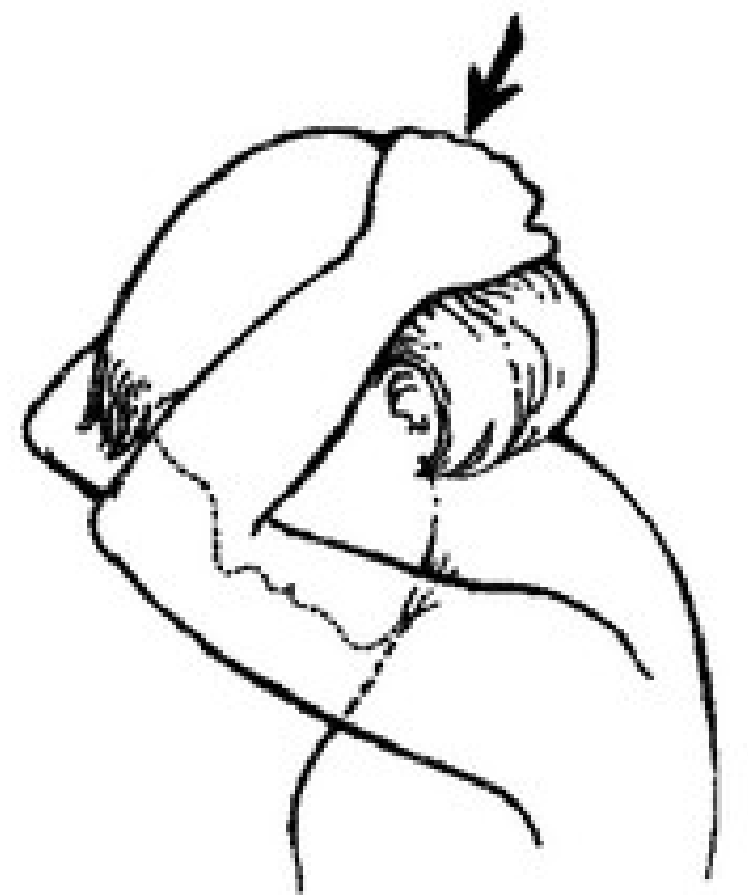


# Alongamentos



(     ) Incline a cabeça para o lado e puxe a cabeça com a mão. Não pode elevar o outro ombro. **Manter 30 segundos**

(     ) Incline a cabeça para frente e puxe a cabeça com a mão. **Manter 30 segundos**



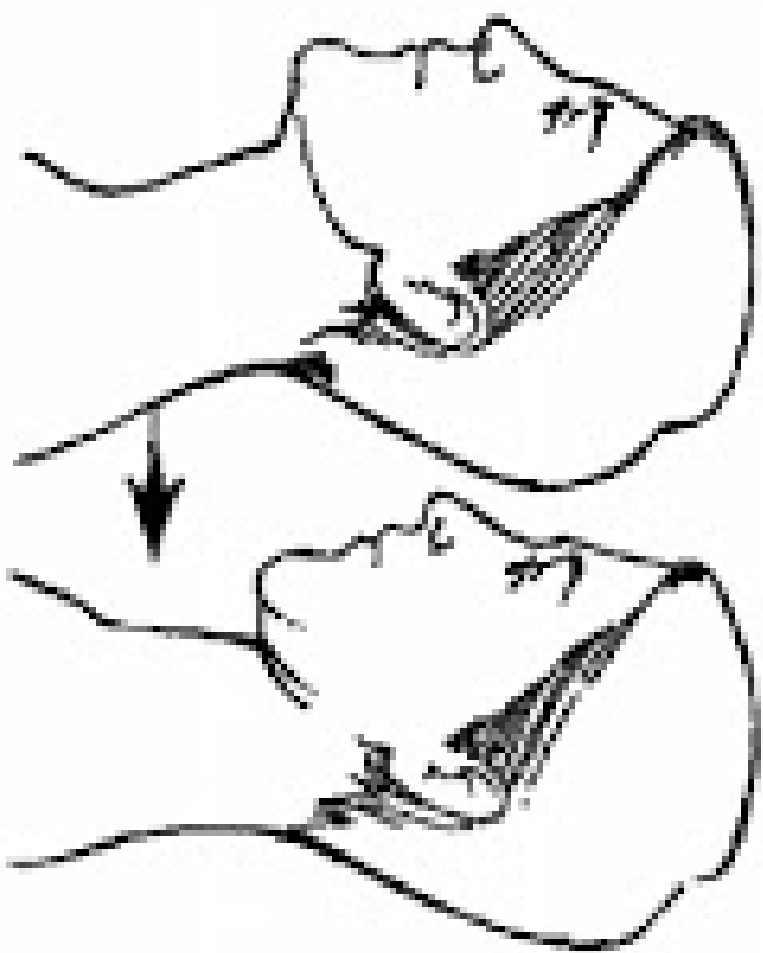
(     ) Dobre a cabeça para frente e gire para o lado até sentir alongar. **Manter 30 segundos**

(     ) Segure a parte de baixo de uma mesa tentando abaixar o ombro o máximo e então incline a cabeça para o outro lado. **Manter 30 segundos.**



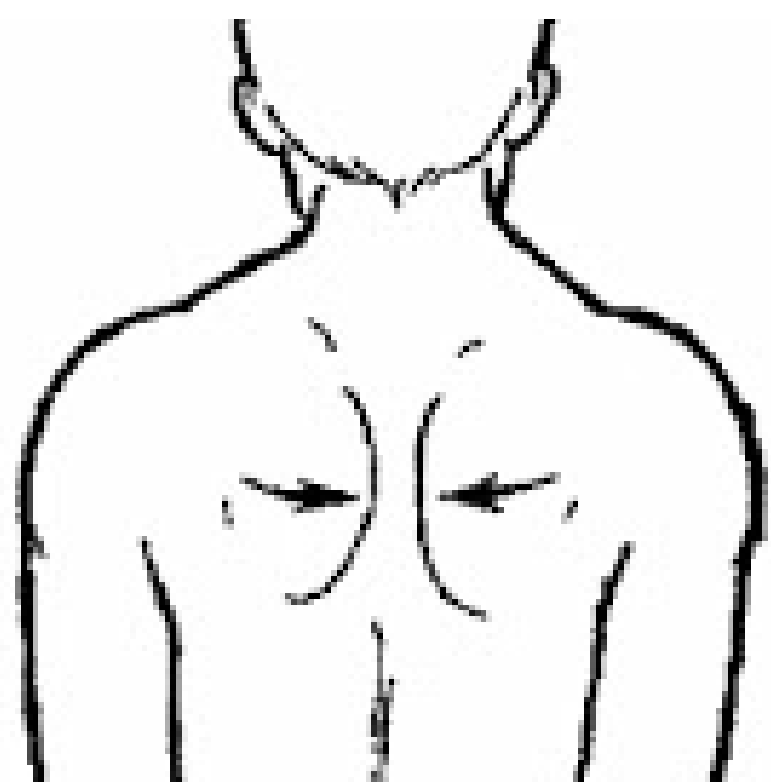
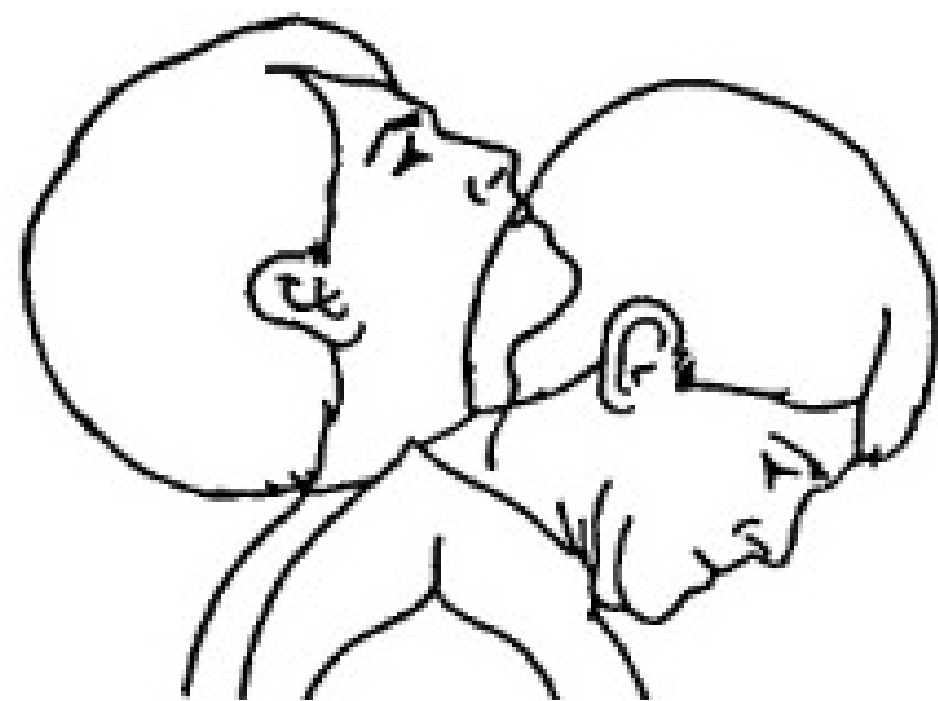


# Fortalecimento



(     ) Deitado de barriga para cima puxe o queixo para trás, realize **10 repetições**

(     ) Sentado com os braços cruzados sobre uma mesa, apoie o queixo sobre os braços e eleve a cabeça olhando para o teto e retorne lentamente **10 repetições**



(     ) Com os braços ao lado do corpo, jogue os ombros para trás e mantenha por **10 segundos**

**Atenção ao Home Office e a postura nas atividades diárias! Faça pausas para evitar permanecer muito tempo na mesma posição.**

X errado

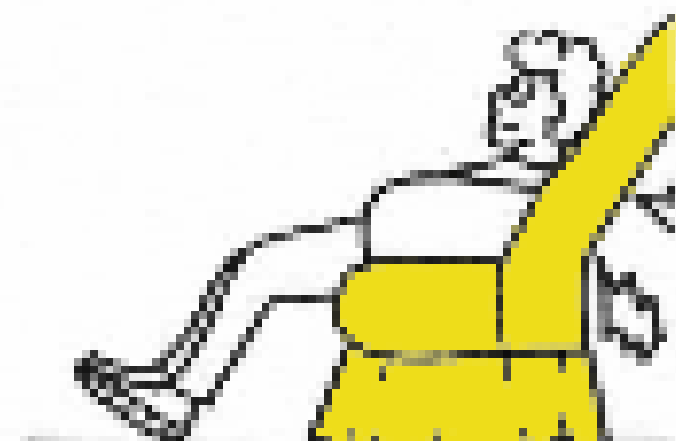
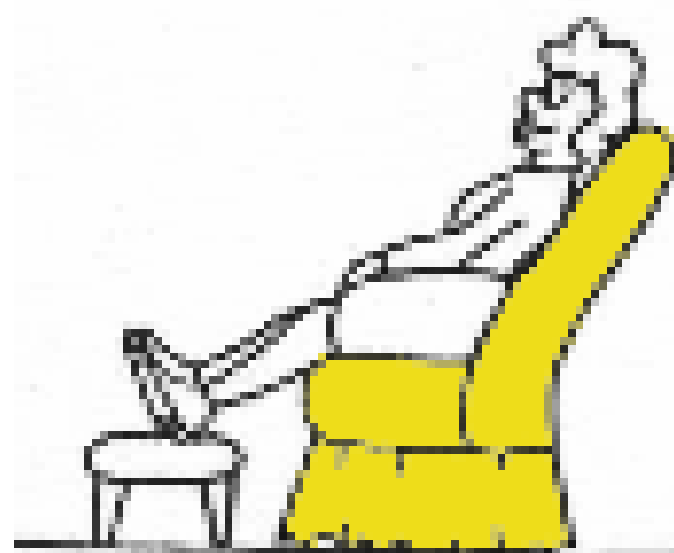


POSTURA CORRETA



✓ certo

X errado



# Referências

- AIMI et al: Correlacion between cervical morphology, pain, functionality, and rom in individuals with cervicalgia. **Columna**. v. 18, n. (2), p:101-5, 2019.
- AIMI et al: Posture, muscle endurance and ROM in individuals with and without neck pain. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 32, 2019.
- DEBS et al: The effecttiveness of the most techniques in patients with degenerative cervical disease. **Columna** v. 19, n. (1), p: 52-7, 2020.
- DIEGO et al: Analgesic effects of a capacitive-resistive monopolar radiofrequency in patients with myofascial chronic neck pain: a pilot randomized controlled trial **REV ASSOC MED BRAS**, 2019.
- AIQUEL, J: Postura correta para o trabalho em Home Office com notebook. **Gesset**, 2020.
- GROSS et al: Exercises for mechanical neck disorders (Review). **Cochrane Review**, 2015.

Autores:

Nicolly Suenny Pedro de Souza

Adriana Stival

Arlete Ana Motter

